

SKRIPSI



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH MELALUI PERMAINAN LOMPAT KARET,
LOMPAT KARDUS DAN MERAH SASARAN DI ATAS
UNTUK SISWA KELAS VIII B SMP NEGEERI 1 TANA
LILI LUWU UTARA**

***EFFORTS TO IMPROVE LEARNING THE LONG JUMP THROUGH THE
GAME OF JUMP CARDBOARD AND REACH THE TARGET AT THE TOP
FOR STUDENTS OF CLASS VIII B TANA LILI JUNIOR HIGH SCHOOL***

JATRI MAMBO

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
MELALUI PERMAINAN LOMPAT KARET, LOMPAT KARDUS DAN
MERAH SASARAN DI ATAS UNTUK SISWA KELAS VIII B SMP
NEGEERI 1 TANA LILI LUWU UTARA**

***EFFORTS TO IMPROVE LEARNING THE LONG JUMP THROUGH THE
GAME OF JUMP CARDBOARD AND REACH THE TARGET AT THE TOP
FOR STUDENTS OF CLASS VIII B TANA LILI JUNIOR HIGH SCHOOL***

ABSTRAK

Jatri Mambo, 2020. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Karet, Lompat Kardus, dan Meraih Sasaran diatas Untuk Siswa Kelas VIII B SMPN 1Tana Lili. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh A. Masjaya dan Masjumi Nur)*

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus, setiap siklus dua kali pertemuan dan setiap pertemuan 80 menit. Subjek yang diteliti yaitu siswa kelas VIIIB SMPN 1 Tana Lili yang berjumlah 32 siswa. Penelitian ini bertujuan (1) untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas VIIIB SMPN 1 Tana Lili. (2) dengan melalui permainan lompat kardus, lompat karet dan meraih sasaran diatas dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh siswa kelas VIIIB SMPN 1 Tana Lili. Data diambil sebelum melaksanakan pembelajaran, saat melakukan pembelajaran, dan sesudah pembelajaran oleh peneliti dengan memberikan lembar pertanyaan mengenai pemahaman siswa terhadap lompat jauh dan tabel observasi unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat karet, lompat kardus, dan meraih sasaran di atas dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh ini dilihat dari unjuk kerja siswa, 29 siswa (90,62%) tuntas, sedangkan 3 siswa (9,37%) belum tuntas. Sedangkan untuk pemahaman siswa tentang lompat jauh juga meningkat kategori sangat baik 11 siswa (34,37%) dan sangat cukup ada 21 siswa (65,62%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat karet, lompat kardus dan meraih sasaran diatas untuk siswa kelas VIIIB Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tana Lili.

Kata kunci: *Pembelajaran, Lompat jauh dan lompat kardus, lompat karet, meraih sasaran diatas*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, hidup sehat dan sikap sportif dan kecerdasan emosional (Wawan S. Suherman, 2008:17). Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu: memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik serta membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Pendidikan jasmani sebagai bagian *integral* dari pendidikan memiliki sasaran pendidikan yang unik berupa “gerak” sebagai media untuk membelajarkan siswa. Sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 19 tahun 2005 bagian latar belakang standar kompetensi dan kompetensi dasar, secara khusus dinyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah bertujuan agar peserta didik mempunyai tujuh kemampuan, yakni mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakteristik moral yang kuat, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, mengembangkan

ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih.

Namun demikian, kondisi di lapangan proses pembelajaran pendidikan jasmani boleh dikatakan sedikit mengalami hambatan. Hambatan tersebut di antaranya masih kurangnya media sarana alat bantu sebagai metode dalam pelaksanaan proses pembelajaran, sehingga menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang maksimal. Siswa merasa kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran sehingga pemahaman atau pengetahuan siswa tentang lompat jauh minim, selain itu karena sifatnya siswa yang suka bermain mereka lebih memilih olahraga yang sifatnya permainan seperti sepak

bola, voli, dan basket. Hal ini tentu saja menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani hasilnya kurang optimal.

SMPN 1 Tana Lili merupakan sekolah yang terletak di Desa Bungadidi, kecamatan Tana Lili, Kabupaten Luwu Utara, Provinsi Sulawesi Selatan, jumlah keseluruhan siswa 414, laki-laki berjumlah 211 dan perempuan 203, sekolah ini memiliki berbagai macam penghargaan dan prestasi yang telah diraihny tak terkecuali dibidang olahraga, seperti atletik, kusunya di bidang lompat jauh.

SMPN 1 Tana Lili khususnya kelas VIII B, pada pembelajaran materi pendidikan jasmani yang mengalami hambatan salah satunya materi atletik. Nomor-nomor atletik terdiri atas: jalan, lari, lompat dan lempar. Dari pengalaman

mengajar kelas VIII B di Sekolah Menengah Pertama 1 Tana Lili peneliti merasakan sulit dalam mengajarkan pembelajaran lompat jauh, hambatan tersebut yaitu pemahaman atau pengetahuan siswa tentang lompat jauh kurang, guru belum menerapkan metode bermain dalam proses pembelajaran sehingga siswa kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran, kurang menguasai gerak dasar yang benar khususnya dalam nomor atletik lompat jauh. mengingat sifatnya siswa yang suka bermain mereka lebih memilih olahraga yang sifatnya permainan. Dari sisi sarana atau alat pembelajaran Pendidikan Jasmani masih kurang. Maka dengan alasan di atas peneliti menggunakan karet, kardus, dan bola yang digantung sebagai alat bantu metode bermain yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran penjas

khususnya lompat jauh. Alat bantu tersebut merupakan alat yang mudah didapat dan murah. Menurut Agus S. Suryobroto (2009: 4) tujuan sarana pendidikan jasmani adalah: 1) memperlancar jalanya pembelajaran, 2) memudahkan gerakan, 3) mempersulit gerakan, 4) memacu siswa dalam bergerak, 5) kelangsungan aktivitas, 6) menjadikan siswa tidak takut melakukan aktivitas.

Tanpa strategi pembelajaran yang dirancang sedemikian rupa oleh guru agar pembelajaran atletik khususnya lompat jauh, akan sulit mencapai tujuan yang diinginkan. Tuntutan sekaligus tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk senantiasa meningkatkan keprofesionalannya khususnya dalam menyelenggarakan proses pembelajaran. Guru pendidikan jasmani yang memiliki

daya inovasi tinggi dalam pembelajaran akan terampil memanfaatkan alat-alat bantu yang fungsinya agar tujuan pembelajaran mudah tercapai.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

Pengertian Penelitian tindakan Kelas (PTK)

Penelitian tindakan kelas (PTK) atau Classroom Action Research adalah bentuk penelitian yang terjadi didalam kelas maupun diluar kelas berupa tindakan tertentu yang dilakukan untuk memperbaiki proses belajar mengajar guna meningkatkan hasil belajar yang lebih baik dari sebelumnya.

Penelitian tindakan kelas dapat dipakai sebagai implementasi berbagai program yang ada di sekolah, dengan mengkaji beberapa indikator dan keberhasilan proses dan hasil pembelajaran yang terjadi

pada siswa atau keberhasilan proses dan hasil implementasi berbagai program sekolah.

Tujuan PTK adalah untuk mengubah perilaku mengajar guru, perilaku peserta didik di kelas, peningkatan atau perbaikan praktek pembelajaran dan mengubah kerangka kerja melaksanakan pembelajaran kelas yang diajar oleh guru dalam mengenai proses pembelajaran.

Menurut Arikunto (2006), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan yang terjadi didalam kelas secara bersama.

Menurut O'Brien (Mulyatiningsih, 2011), penelitian tindakan keelas adalah penelitian yang dilakukan ketika kelompok orang (siswa) diidentifikasi permasalahannya, kemudian peneliti

menetapkan suatu tindakan untuk mengatasinya.

2. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik yang dilombakan. Mochamad Jumidar (2004: 65) menyatakan lompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari titik ke titik yang lain dengan ancang-ancang lari dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota badan lainnya dengan keseimbangan baik. Selain itu, Muhajir (2006: 40) lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompatjangkit, lompat tinggi. Tujuannya adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik yang lain dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang, dan mendarat.

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan lompat jauh adalah gerakan yang diawali dengan awalan lari secepat-cepatnya kemudian menolak dengan satu kaki kemudian melayang dan mendarat. Di dalam permainan lompat jauh terdapat teknik-teknik dasar (Roji, 1996: 41) meliputi teknik awalan, tolakan, awalan, dan mendarat.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Experimental. Yang dikategorikan sebagai PTK Experimental ialah apabila PTK di selenggarakan dengan berupaya menerapkan berbagai teknik atau strategi secara efektif dan efisien didalam suatu kegiatan belajar mengajar

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Tana Lili, Jl. Plasma, Desa Bungadidi,

kecamatan Tana Lili, Kabupaten Luwu Utara, Provinsi Sulawesi Selatan pada tanggal 26 Agustus - 5 september 2020. Pemilihan waktu pelaksanaan penelitian tindakan ini disesuaikan dengan waktu pembelajaran materi lompat jauh yang dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani di sekolah. Hal ini dimaksudkan agar tidak mengganggu proses pembelajaran oleh guru dan mendukung lebih tercapainya tujuan pembelajaran yang telah direncanakan oleh guru di sekolah.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMPN 1 Tana Lili tahun pelajaran 2020/2021. Adapun jumlah siswa dimaksud adalah 32 orang siswa terdiri dari putra 21 siswa dan putri 11 siswa. Semua subjek penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN

Melihat hasil penelitian di atas, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran yang berlangsung, hasil pengamatan terhadap pemahan siswa dan unjuk kerja. Terlihat jelas

pada saat proses pembelajaran siswa mengikuti pembelajaran dengan semangat. Padahal sebelumnya siswa lebih senang bermain sepak bola, basket dan voli. Namun dengan adanya permainan seperti yang penulis terapkan pada pembelajaran kali ini, siswa justru merasa senang, dan ingin mencoba lagi. Dengan bermain, mereka tidak merasa bahwa sesungguhnya mereka telah melakukan gerakan-gerakan dasar lompat jauh. Dan siswa melakukan aktivitas kegiatan itu dengan sungguh-sungguh. Melihat unjuk kerja dan pemahaman siswa dalam pembelajaran penjas nampaknya juga meningkat.

Hasil siklus pertama tampak sudah ada perubahan ini di lihat dari hasil observasi. Namun masih ada 18 siswa yang belum tuntas, dan hanya 14 siswa yang tuntas dalam unjuk kerja siswa. Untuk pemahaman siswa mengenai lompat jauh ada 2 siswa kategori sangat baik, 19 siswa kategori cukup baik, 6 siswa kategori kurang baik dan 4 siswa yang tidak baik.

Melihat dari hasil maka perlu adanya perbaikan dalam proses pembelajaran, peneliti akan mengadakan evaluasi dan tindakan pada siklus kedua.

Hasil dari siklus kedua peneliti melihat adanya peningkatan dalam pembelajaran, observasi peneliti pada siklus kedua, pada unjuk kerja siswa ada 3 siswa yang belum tuntas, dan yang tuntas 29 siswa. Sedangkan pemahaman siswa terhadap pembelajaran lompat jauh, kategori sangat baik ada 11 siswa dan selebihnya ada di kategori cukup baik 21 siswa.

Melihat hasil dari siklus pertama ke siklus kedua telah adanya peningkatan dalam proses pembelajaran baik itu segi kognitif yaitu pengetahuan atau pemahaman siswa tentang lompat jauh, sedangkan dari segi psikomotor terjadi pula peningkatan unjuk kerja siswa. Oleh karena itu peneliti merasa sudah cukup dilakukan dengan 2 kali siklus karena tujuan yang ditetapkan telah tercapai dari segi kognitif maupun psikomotor.

Dengan adanya permainan maka siswa akan merasa senang melakukan kegiatan, sesuai dengan pendapat Sukintaka (1992:11) bahwa kalau siswa bermain atau diberikan permainan dalam rangka pembelajaran penjas, maka siswa itu akan melakukan dengan rasa senang.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, secara umum dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat karet, lompat kardus, dan meraih sasaran di atas untuk siswa kelas VIIB SMPN 1 Tana Lili dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh.

Peningkatan pembelajaran lompat jauh kelas VIII B SMP Negeri 2 Tana Lili ditandai dengan adanya peningkatan: pemahaman siswa terhadap lompat jauh, dan

hasil unjuk kerja siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat.

B. Saran

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka disarankan. Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat karet, lompat kardus dan meraih sasaran diatas dapat meningkatkan pembelajaran di kelas VIII B SMPN 1 Tana Lili, berkaitan dengan hal itu, maka disarankan agar guru hendaknya menggunakan model pembelajaran ini dalam upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh jika keadaan dan permasalahannya sama atau mirip dengan permasalahan yang menjadi latar belakang penelitian ini.

Kedua, keterbasan penelitin ini adalah bahwa penelitian ini hanya menggunakan tiga variabel sehingga kreativitasnya kurang sehingga

disarankan bagi peneliti lanjut supaya variabelnya ditambah agar siswa semakin bersemangat dalam mengikuti proses belajar. Perlu adanya penambahan model-model permainan agar siswa tidak jenuh.

DAFTAR PUSTAKA

Agus S. Suryobroto. (2009). *Sarana dan Prasarana Pendidikan jasmani*. Yogyakarta : UNY

Abu Ahmadi. (1991). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta

Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jamani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud

Aquillaningtyas Saptawulan, (2012). Belajar yang Menyenangkan dengan Permainan Kuartet dan Pemantapan Konsep secara Mandiri melalui Blog. Jurnal Pendidikan Penabur - No.18/Tahun ke-11/Juni 2012

Bernhard, Gunter. (1993). *Atletik*. Semarang : Dahara Prize

Carr, Gerry. (1997). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Daryono. (2009). *Upaya Meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa SMP Negeri 2 Tanjungpandan Belitung*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I Atletik*. Jakarta : Staf Sekretariat IAAF-RDC

Mochamad Djumidar. (2004). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermaian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Muhajir. (2006). *Pendidikan Kasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga

Mendiknas. (2005). *Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Menengah SMP-MTS-SMPLB*. Depdiknas: Jakarta.

Nana Sudjana. (1987). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta

Oemar Hamalik. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.

Adam Setyawan. (2011). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Bermain Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sukogelap Kabupaten Purworejo*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Roji . (1996). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta : PT. Intan Pariwara.

Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Tindakan kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sukintaka. (1978). *Permainan Dan metodik*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti..

Surtiati. (2010). *Upaya Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bermain Karaet Gelang Pada Siswa Kelas IV SD 1 Kaliwiro Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Uhamisastro. (2006). *Jurnal Pendidikan jasmani Indonesia*. Yogyakarta : FIK UNY

Wawan S. Suherman. (2004). *Diktat Pedagogik Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY

Wiji Suwarno. (2009). *Dasar Dasar Ilmu Pendidikan*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media

Wina Sanjaya. (2006). *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum berbasis Kompetensi*. Jakarta : Kencana Prenada Media

Yuli Fajar Susetyo (2011). *Rahasia sukses menjadi motivator siswa: Panduan guru memotivasi siswa di kelas*. Yogyakarta: Pinus Book Publisher.